

Intercrosse – Règles à l'école

L'inter-crosse est régi par des règles très spécifiques. A l'école, il s'agira de les adapter afin de rendre le jeu accessible et attractif.

Les dix principales règles en un coup d'œil:

- **Règle 1:** Tout contact volontaire est interdit (corps contre corps, bâton contre corps, bâton contre bâton).
- **Règle 2:** La balle est jouée uniquement avec le bâton. Elle ne peut pas être frappée ni touchée avec le corps.
- **Règle 3:** Le bâton est tenu à deux mains, sauf pour la passe, la réception ou la couverture de balle.
- **Règle 4:** Le joueur peut garder la balle cinq secondes au maximum dans le panier.
- **Règle 5:** Le joueur en possession de la balle n'a pas le droit de marcher. Il doit soit courir, soit être à l'arrêt.
- **Règle 6:** L'équipe en attaque dispose de 30 secondes au plus pour tirer au but.
- **Règle 7:** Le premier joueur qui couvre la balle libre au sol avec son panier en devient le porteur. Les adversaires se tiendront à deux mètres au moins de lui pour qu'il puisse la remettre en jeu.
- **Règle 8:** Un demi-cercle tracé devant chaque but (d'un rayon d'env. 3 m) délimite la zone de but réservée au gardien. Aucun autre joueur ne peut y entrer.
- **Règle 9:** Seule la défense individuelle (un contre un) est autorisée (voir photo). La défense de zone et les doublages sont interdits.
- **Règle 10:** Il est interdit de tirer si un joueur se trouve sur la ligne de tir.

Le gardien à l'école

L'inter-crosse se joue en principe avec un gardien. Ce dernier est équipé des pieds à la tête afin d'éviter toute blessure. Les équipements de gardien de hockey sur glace ou d'unihockey conviennent pour le jeu à l'école. Cependant, l'inter-crosse peut très bien se jouer sans gardien avec le même plaisir. Dans ce cas, un caisson placé au centre du but fera très bien l'affaire.

Astuce: Avec la défense individuelle, l'équipe a pour objectif d'éviter qu'un attaquant se trouve seul devant la cage avec de bonnes chances de marquer. Sans gardien, les défenseurs devront être encore plus stricts dans l'application de cette tactique, car personne ne jouera le rôle du dernier rempart, mis à part le caisson!

Source: Beatrice Wiggenhauser, [Association suisse d'inter-crosse](#) et OFSPO